心臓病
脳卒中
高血圧
糖尿病
を防ぐ

# 血管を強くする歩き方

パワーハウス筋が健康を決める



木津直昭 リセラクリニック院長
猿島司 東京都健康長寿医療センター

東洋経済新報社

CamScannerでスキャン

第3章

# パワーハウス筋が血管を強くする！

CamScannerでスキャン

# 骨盤が歪んでいると速く歩けない

50代や60代になっても、見た目が若々しくいつも颯爽と歩いている人がいます。そんなカッコいい人たちに共通しているのは、姿勢のよさやメタボリックとは無縁のすっきりとしたお腹だったりします。

**私たちのカラダは、何もしなければ加齢とともに、その機能がどんどん低下していきます。基礎代謝や免疫力、内臓の働きや筋力などあらゆる機能が衰えてきます。**

若い頃とあまり変わらない体型と健康状態を維持するには、まずは筋肉の強さや骨の強さが必要なのです。しかし、実年齢より若く見える人たちが、毎日熱心にトレーニングしているわけではなく、厳しい食事制限をしているわけでもないのです。



CamScannerでスキャン

その役を担っているのが「体幹」であり、体幹を支える「骨盤」です。

体幹とはいわゆる胸郭にあたる部分で、あたま・うで・あしを除いたすべての部位のことです。

体幹は、筋肉だけでなく、骨や心臓などの内臓や、脊柱や骨盤も含まれます。なかでも、骨盤はカラダの中心にあり、全身を支える土台のような役割をしています。臓器などを包み込む形をしていて、仙骨、尾骨、寛骨などで構成されています。

体幹は骨格を中心に、さまざまな筋肉のバランスで成り立っています。

そして、体幹を構成している筋肉と骨が姿勢を維持し、全身まわりを引き締め、内臓の働きを活性化しています。

カラダの軸となっている背骨と、その土台である骨盤の位置が歪むと、全身の動きが硬くなってしなやかな動きができなくなります。

特に、骨盤が歪んでいると、正しい姿勢をとるのが難しくなり、しなやかな歩き

**がスムーズにできなくなります。**

骨盤には両足をスムーズに動かす役割やカラダ全体の動きをコントロールする働きがあります。

この骨盤が傾いたり歪んだりした状態で固まってしまうと、慢性的な腰痛をはじめとするさまざまな弊害があらわれます。そして、骨盤の内側にある内臓の機能も低下します。

カラダの軸となって、姿勢を保っている背骨は、美しくゆるやかなS字ラインを作ることでバランスをとり、運動による衝撃を吸収しています。

**このS字ラインが崩れると、しなやかな動きができなくなり、肩こりや腰痛が起こります。**

体幹を構成する筋肉には、アウターマッスル（表層筋）とインナーマッスル（深層筋）があり、それぞれ異なる働きをしています。



CamScannerでスキャン

カラダの表面にあり目で見ることができるアウターマッスルは、大きなパワーを発揮するときに使われます。二の腕の筋肉や割れた腹筋など、外からさわってその存在を実感できます。

一方、カラダの奥深くにあるインナーマッスルは、骨や内臓を安定させて姿勢を保ち、動きを内側からサポートしています。目で見ることができないので、実感しづらい筋肉ですが、とても大事な筋肉です。

アウターマッスルとインナーマッスルは層になって体幹を構成していて、両方の筋肉が連動することでスムーズな運動を可能にしています。



CamScannerでスキャン

# 骨盤の歪みがあらゆる不調の原因に

毎日の生活のなかで、無意識のうちに歪んでいるカラダ。

この歪みは、腰痛、膝痛、肩こりはもちろん、手足のしびれや、ひいては生活習慣病に至るまで、あらゆる不調とつながっています。

特に骨盤は、上半身と下半身をつなぐ重要な部位で、背骨と大腿骨の間にあります。左右一対の「寛骨」とその間にある「仙骨」と「尾骨」で形成されています。

寛骨（かんこつ）…腸骨、恥骨、坐骨が成長過程で癒合してできる骨

仙骨（せんこつ）…骨盤の中央、後壁の部分の逆三角形をした骨

尾骨（びこつ）…尾底骨と呼ばれる脊柱のいちばん下にある尖った骨。背骨の先端



CamScannerでスキャン

骨盤には、衝撃を吸収して歩行を支える役割、座るときの座台の役割、直腸・生殖器・膀胱などを守る役割があり、腹側では「腹直筋」「腹斜筋」「腹横筋」の3つの筋肉、背側では、「脊柱起立筋」「広背筋」「多裂筋」などによって守られています。

本来、**骨盤は左右対称の美しいアーチ型形状をしています。**

骨盤が歪んだりずれたりすると、腰痛、肩こり、頭痛、関節痛、不妊などさまざまな不調の原因になり、健康面に多大な影響を及ぼします。

また、**骨盤が歪んでいると正しい姿勢がとれなくなるため、速く歩くこともできなくなります。**骨盤は、人間のカラダを健康に維持するために重要な役割を担っているのです。

骨盤の歪みには、いくつかの種類があります。

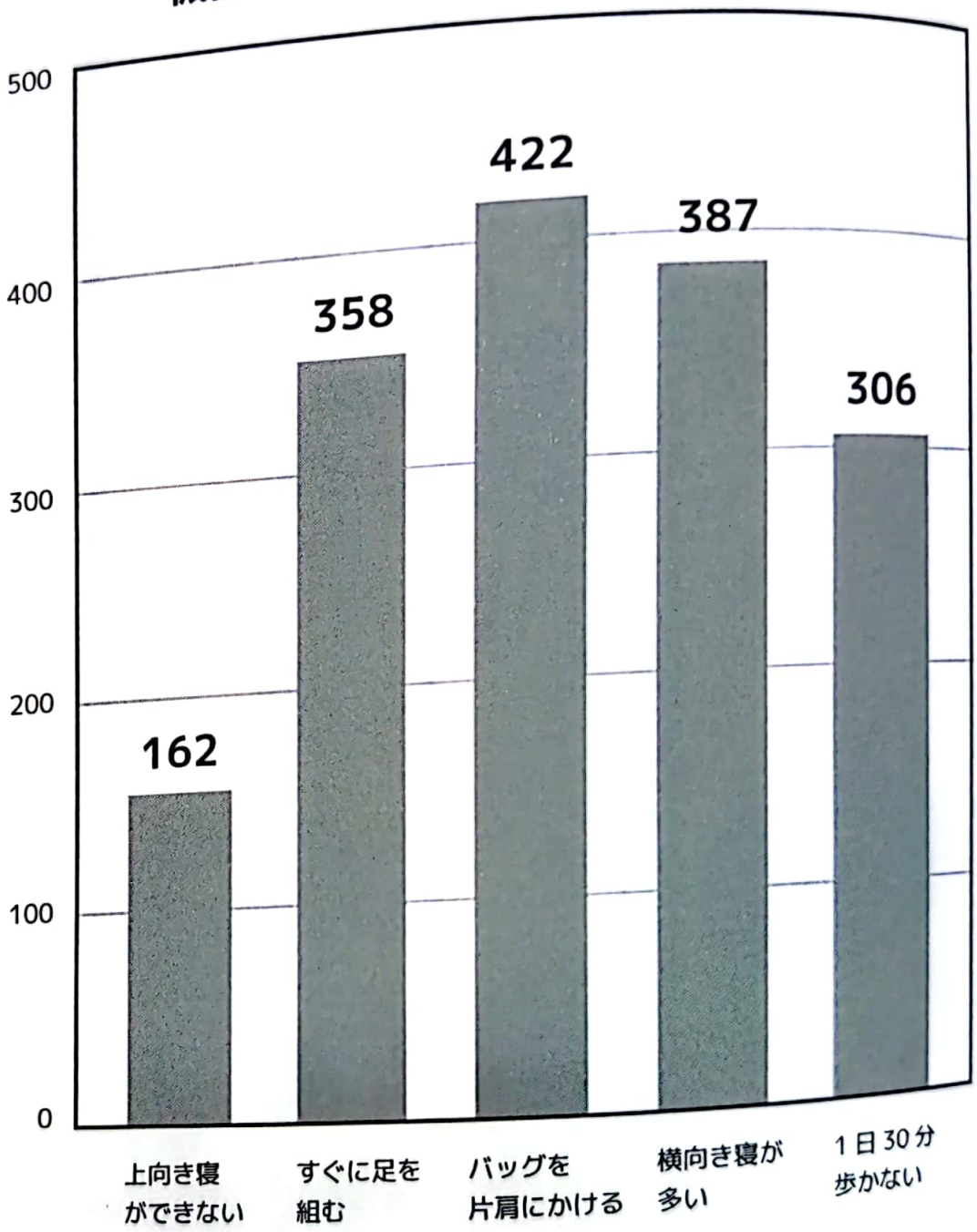
骨盤の右側が前か後に傾いている人、骨盤の左側が前か後ろに傾いている人、骨盤がねじれている人など、人それぞれです。



CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

## 機能的障害を生みやすい人の日常習慣




（注）このグラフは、2013~14年の2年間にKIZUカイロプラクティックに来院した新規患者の日常習慣の数値です。男性443人、女性600人、合計1043人を対象にしています（複数回答あり）。



CamScannerでスキャン

# 骨盤が歪んでいるとスカートが回る！

あなたの骨盤が歪んでいるかどうか、簡単にチェックする方法があります。

あなたは、次の2つの項目に当てはまりますか？

□　知らない間にスカートが回っている。

□　椅子に座った瞬間に必ずどちらかの足を組みたくなる。

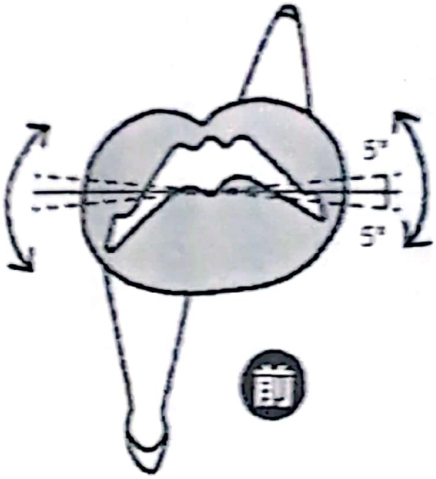
このどちらか1つでも当てはまる人は、ほぼ間違いなく骨盤が歪んでいます。

女性なら、毎日の生活のなかでふと気がつくと、知らない間にスカートが回っている、こんな経験をしたことはないでしょうか？

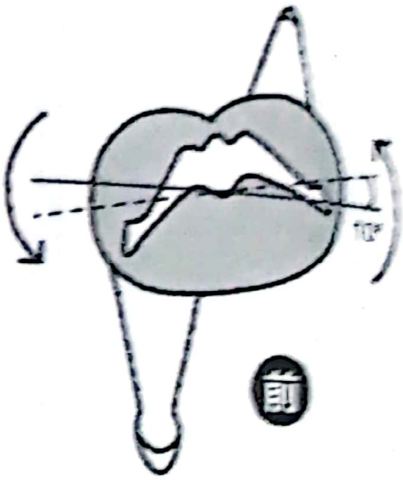


CamScannerでスキャン

## 骨盤がゆがむとスカートが回る




骨盤が正常な人が歩くと、左右とも前後に５度ずつ旋回します。




たとえば、スカートが左に回りやすい人は、骨盤がゆがんでいるので、左後方に５～10度、右前方に５～10度ねじれて旋回します。



CamScannerでスキャン

あなたのスカートがどちらに回っていたかで、骨盤の歪みの状態がわかります。

**●スカートが時計回りに回る人は、骨盤の右側が後ろに傾いている人です。**

**●スカートが反時計回りに回る人は、骨盤の左側が後ろに傾いている人です。**

また、椅子に座った瞬間に、必ずどちらかの足を組みたくなる人は、自分が普段どちらの足を上にして組んでいるかで、骨盤の歪みの状態がわかります。

**●右足を上にして足を組む人は、骨盤の右側が後ろに傾いている人です。**

**●左足を上にして足を組む人は、骨盤の左側が後ろに傾いている人です。**

あなたの骨盤の歪みの状態はいかがでしたか？



CamScannerでスキャン

# 正しい姿勢で歩けば骨盤の歪みがなくなる

骨盤の歪みに気がつかず、それを放っておくと、さまざまな不調をきたします。腰痛、膝痛、肩こり、五十肩、眼精疲労、便秘、失禁症、手のしびれなどの身体的な疾患だけでなく、内臓の働きが弱くなり血流も悪くなります。

厳密にいうと、**骨盤が歪むと、仙骨でつながっている背骨にも影響が及び歪みが生じます。反対に、背骨の歪みは、骨盤の歪みにも影響します。**どちらが先に歪んだかというより、互いに影響を及ぼしながらいっしょに歪んでいくのです。

また、姿勢が悪いから骨盤が歪むのか、骨盤が歪んでいるから姿勢が悪くなるのかについても、骨盤と背骨の関係と同様のことがいえます。



CamScannerでスキャン

本来、骨盤は立った状態にあるのですが、猫背や反り腰の人の骨盤は前や後ろに傾いています。このような人は、腰が反っているのでお腹がポッコリ出ていて、同時に背中が丸くなっています。

骨盤が後ろに傾いているのは、背中も腰もまがっているお年寄りのような状態です。最近では、この傾向が若年層でも多く見受けられます。長時間の座位とパワーハウス筋が弱くなっているからと考えられます。

**骨盤には両足がスムーズに動くようにする役割があります。**歪んでいると、当然スムーズな動きができなくなります。スムーズに動かせないということは、速く歩けないということにもなります。

あなたは、ドーナツを半分に切った形（半月型）のアーチ橋を知っていますか？半月型のなかは空洞になっているので、重力に負けて崩れてもおかしくないと思いますが、キレイなアーチ型を保っているのは、なぜでしょうか？

アーチ橋は石をいくつか組み合わせて作られるのですが、橋の最も高い部分に最後



CamScannerでスキャン

にはめ込む石をキーストーンといいます。この石を入れることで、ほかのすべての石に力が伝わりアーチ型を保っているのです。

このとき、キーストーン以外の石には外から力が加わって、キーストーンを持ち上げる力が働きます。キーストーンが浮き上がろうとする力が重力に対抗し、均衡を保つので、キレイなアーチ型ができるのです。

**私たちの骨盤はこのアーチ橋と同じような構造をしていて、同じ力学が働いているのです。キーストーンが仙骨で、その他の石が腸骨にあたります。**

たとえば、ジャンプしようとしたとき、地面から足関節に伝わった力は、膝から股関節、股関節から腸骨へと伝わり、最後に仙骨に届き、そこから上へ持ち上げようとする力が働きます。地面からの力は、腸骨を経由して仙骨に伝わり、その上に続く腰椎を支えます。

**骨盤が歪んでいるということは、このアーチが崩れるということなので、上につながる背骨も歪んでくるのです。**



CamScannerでスキャン

**反対に、背骨が歪めば、バランスが崩れて骨盤も歪みます。**

こう考えると、体幹、つまり正しいカラダの軸がどれだけ大事なものか、理解していただけるでしょう。

骨盤が歪んでいると正しい姿勢で速く歩くことはできません。

また、姿勢が悪いまま生活していると、骨盤が歪むということでもあるのです。

だからまずは、歪んだ骨盤を本来の位置に戻し、正しい骨盤の形や正しい骨の位置をキープできる筋肉を作ればよいのです。

では、どうしたら骨盤の歪みを修正できるのでしょうか？

自分で歪みを修正する方法は、「正しい姿勢で歩く」ことです。

**正しい姿勢で歩くだけで、骨盤の歪みがなくなり、血管まで強くすることができるのです。**



CamScannerでスキャン

# 重力と私たちのカラダの関係

私たちが暮らす地球には、重力が働いています。この重力は私たちのカラダと密接な関係にあり、よい影響と悪い影響を及ぼしています。

まず、**重力のよい影響は、私たちのカラダの筋肉の力を保ってくれていることです。**

重力は上から下に働いているので、重力に抵抗して腕をあげようとするときに、筋肉がないと腕はあがりません。重力があるから、私たちは筋肉や関節の機能を維持できているのです。

宇宙飛行士のこんな話をご存じですか？



CamScannerでスキャン

宇宙航空研究開発機構（ＪＡＸＡ）によると、無重力の宇宙から帰還した宇宙飛行士は、しばらくの間足腰が立たなくなるそうです。無重力の宇宙では、筋力の低下や骨量の減少などさまざまな肉体的な変化が起こるからだそうです。

そして、宇宙から帰還した飛行士たちは、肉体を宇宙に行く前の状態に戻すため、約45日間にも及ぶリハビリテーションプログラムを行うのだそうです。

**つまり、重力があるからこそ、私たちは健康を維持することができているのです。**

**一方、重力の悪い影響は、カラダの組織（骨、関節、筋肉、内臓組織など）に余計な負荷をかけてしまうことです。**

重力の下では、普通に生活しているだけで、全身の筋肉や足腰の関節などに負荷がかかっています。内臓もそれ自体の重みで下垂したり、筋肉やその他の臓器によって上から押さえつけられダメージを受けているのです。



CamScannerでスキャン

重力が働く地球上で、約5～6kg（全体重の8%）もある頭を支えながら直立して歩くことができるのは、姿勢を保つ筋肉が働きカラダをしっかりと支えているからです。**このカラダを支える筋肉のなかで最も重要な筋肉を「抗重力筋」といいます。**

**抗重力筋のなかでも重要なのが、先ほど述べたパワーハウス筋です。**カラダの中心部、胸腔の下部から骨盤の下に走っている4つの筋肉（腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群）で構成される重要な筋肉群です。

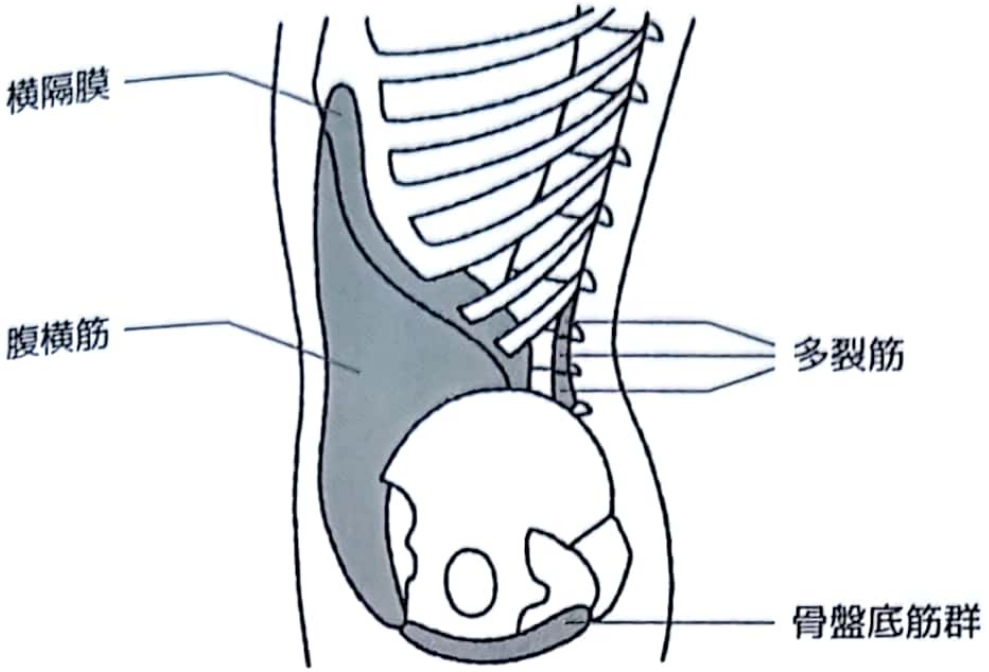
ピラティスでは「パワーハウス」といいますが、この本では、筋肉であることを意識してもらうために「パワーハウス筋」と呼ぶことにします。

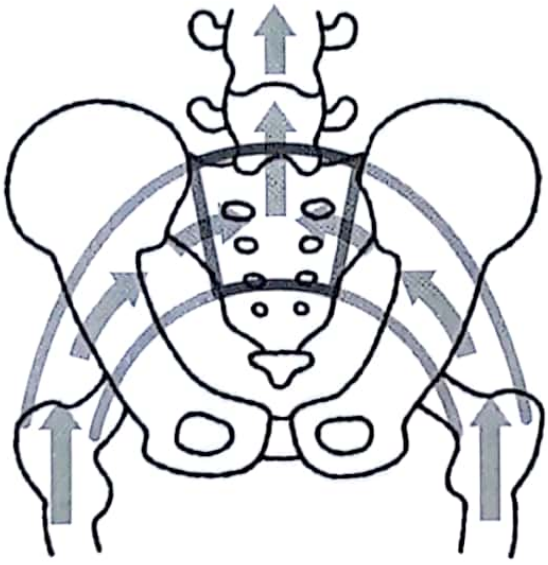
パワーハウス筋は、ウエストラインからおしりの下部にかけて、台形のコルセットのように存在しています。**パワーハウス筋に力が入ると、抗重力を使った状態になるので、骨盤アーチで両脚からの力が背骨に集まり、まっすぐ上に向かわせることができ、カラダに負担のかからない正しい姿勢をとれるのです。**



CamScannerでスキャン

## 正しい姿勢をつくるパワーハウス筋



パワーハウス筋に力が入り抗重力を使った状態になると、骨盤アーチで両脚からの力が背骨に集まり、まっすぐ上に向かいます。



CamScannerでスキャン

健康で重力に勝っている人は、カラダをこのパワーハウス筋を中心とした筋肉で骨盤を支えています。

しかし、不健康で重力に負けている人は、パワーハウス筋が働かず、骨盤をしっかり支えることができないので、姿勢が悪くなり、片方の足に体重をかけて支えたりしています。つまり、カラダを骨や関節で、杖のように支えているのです。

この状態では、正しい姿勢をキープすることはとても無理です。

それどころか、やがて関節の部分が押しつぶされてきます。さらに、筋肉が鍛えられないので血管も弱くなっていくのです。

**血管を強くして健康を維持するうえでも、正しい姿勢をキープしながら速く歩くうえでも、パワーハウス筋はとても大事な筋肉なのです。**



CamScannerでスキャン

# パワーハウス筋を意識してみよう

健康の鍵を握っているパワーハウス筋は、腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群という4つの筋肉で構成されています。

それぞれの筋肉の働きや特徴について解説しましょう。

## ●腹横筋（ふくおうきん）

腹横筋は、お腹の最も深層部にあるインナーマッスルです。パワーハウス筋を鍛えコントロールしていくうえで、意識してうまく使っていきたい筋肉です。

**腹部だけでなく、背部のほうにまで広がっていて、腰部を安定させるコルセットのような働きをしています。**

口から深く息を吐くと、腹横筋と横隔膜が連動して動くのを感じることができます。



CamScannerでスキャン

特に、腰痛改善にはこの筋肉を鍛え、腹圧を強くする必要があります。

腹圧とは、腹腔のなかの圧力のことで、この腹圧が高まると体幹が安定し強い力を発揮することができます。

腹圧を高めるには「スクープ」という方法があって、お腹をぐっとへこませて、おへそを背中に近づけるようなつもりで行います。また、ワンサイズ小さなジーンズなどに無理やりお腹を押しこめるようなイメージでもOKです。

この際、呼吸は止めずに行ってください。

スクープは、大きな負荷をかけることなくできるので、日常生活のなかで無理なく手軽に行える体幹トレーニングです。

立ってスクープをしたときに感覚がわからなければ、仰向けになってやってみましょう。肩と背中を床につけるようにして仰向けになり、膝を立てます。おへそを背中のほうに押しつけるようにしてお腹をへこませます。



CamScannerでスキャン

### ●横隔膜（おうかくまく）

横隔膜は、肺や心臓の下部に存在するドーム型の膜状の筋肉です。

**胴体を肺や心臓のある胸部と腸や胃がある腹部にわけています。**

横隔膜は呼吸により上下に動き、息を吐いたとき上がり、息を吸ったときに下がります。深呼吸するときに意識してみましょう。

### ●多裂筋（たれつきん）

多裂筋は、脊椎を構成している椎骨をつないでいる筋肉です。

**背骨のS字カーブを保つ働きをしています。脊柱の大きな動きが生じたとき、腰や背中を傷めないよう衝撃を吸収するなど、運動を微調整する役割もあります。**

背筋が伸びた状態で腰の骨が安定したときに使われています。

### ●骨盤底筋群（こつばんていきんぐん）

骨盤底筋群は、尿道括約筋、球海綿体筋、肛門挙筋、外肛門括約筋などの総称です。



CamScannerでスキャン

**体幹の最も下部にあり、骨盤や内臓を下から支えている筋肉群です。**

わかりやすい例でいうと、尿を止めるとき、おならをがまんするときなどに使っている筋肉が、骨盤底筋群に含まれています。

この筋肉群がゆるむことにより、骨盤の位置がずれたり、内臓を支えきれなかったり、尿もれを起こしたりします。

骨盤底筋群を意識する方法には2つあり、コツさえつかめば意外と簡単です。

1つめは、うつ伏せになって恥骨を床に押しつける方法です。恥骨をギュッと床に押しつけたとき、同時に肛門や膣にも力が入り締まります。

もう1つは、仰向けに寝て大の字になり、尿道に力を入れる方法です。このとき同時に肛門や膣が締まる感覚がするでしょう。



CamScannerでスキャン

# カラダに負担をかける姿勢、かけない姿勢

あるテレビ番組の取材で、町行く人たちの姿勢を何十人分かチェックするという企画がありました。

そのなかのほとんどの人たちは、「よい姿勢をとって」というと、腰を反り、気をつけの姿勢をとります。

このとき、胸と同じようにお腹の部分もやや前に出して、腰の部分が反ってしまう人がとても多いのです。**これを「反り腰」というのですが、この姿勢こそ小学校で習った「気をつけ」の姿勢なのです。**

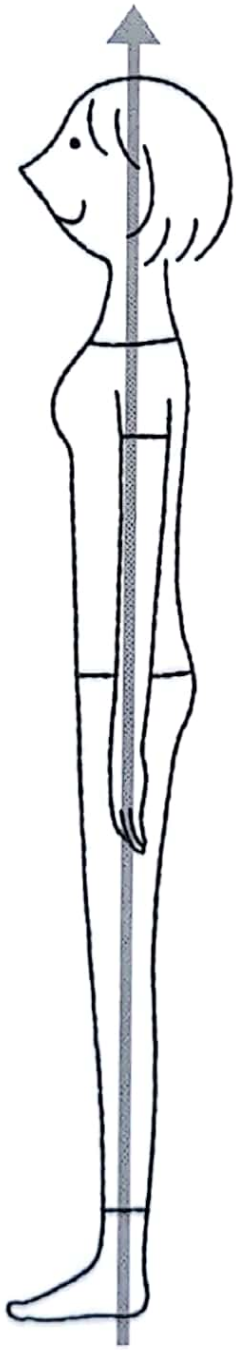
**これはよい姿勢ではなく、腰に大きな負担をかけるよくない姿勢なのです。**

カラダに負担をかけない姿勢をとるためには、床からの力のベクトルを足関節、膝、股関節、体幹、頭へと一直線のイメージにして立ちます。



CamScannerでスキャン

## カラダに負担のかからない姿勢



床からの力のベクトルを足関節、膝、股関節、体幹、頭へと一直線のイメージにして立つと、骨や筋肉に無理な負担がかかりません。



CamScannerでスキャン

**この姿勢は、パワーハウス筋（抗重力筋）を使っているので、重力の悪い影響からカラダを守ることができ、骨や筋肉に無理な負担がかからないのです。**

カラダに負担のかからない姿勢で立ったときの骨盤は、まっすぐ立っています。ところが、反り腰になっているとき骨盤は前に倒れています。そして本来なら、ゆるやかにカーブしているはずの首の骨がまっすぐになり、腰の部分の背骨がお腹側に極端にカーブしています。

猫背になっているときは、骨盤は後ろに倒れています。そのため、膝が前に折れ、首から腰にかけての背骨は丸まっています。

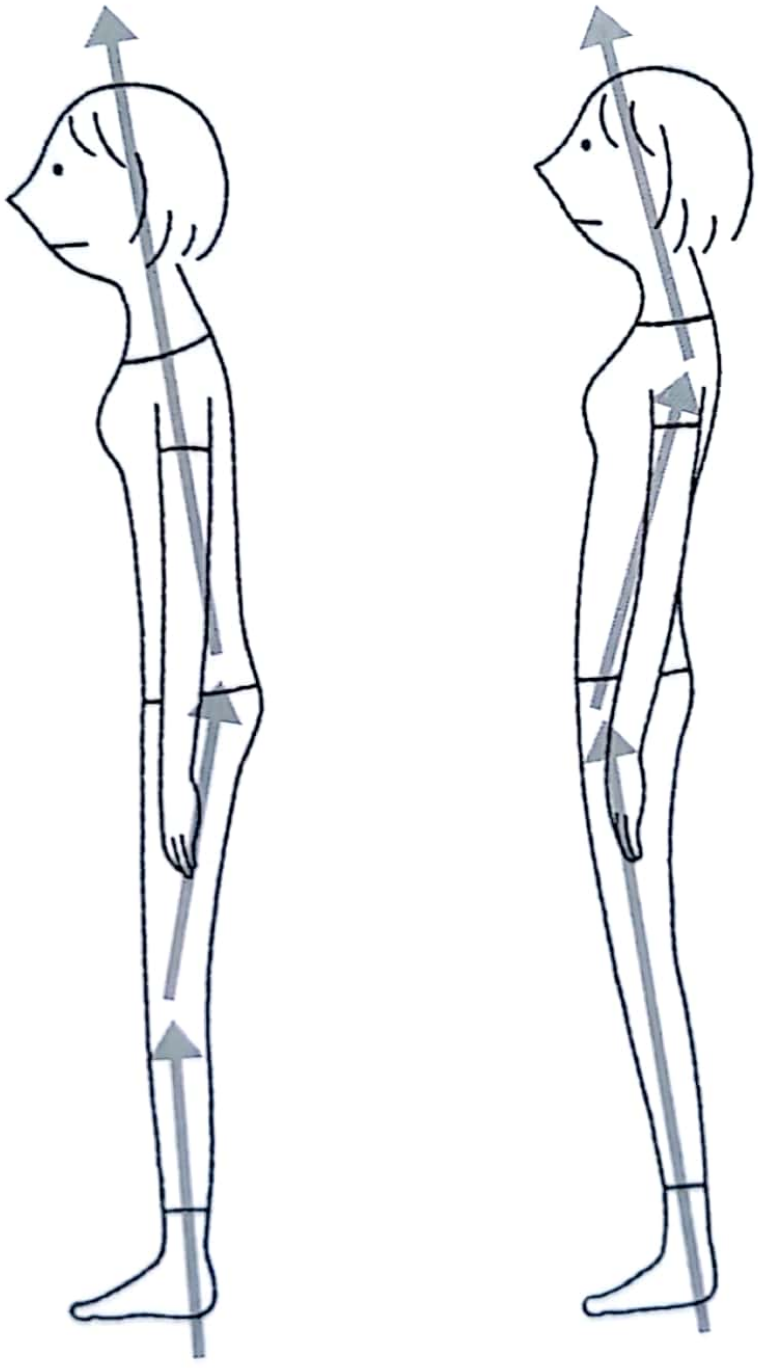
**反り腰、猫背では、床からのベクトルが足関節から頭へと一直線にならないので、重力の悪い影響を受けて、骨や関節、筋肉、内臓組織などに負荷をかけてしまいます。**

私（木津）の印象では、来院する女性のほとんどが反り腰や猫背で、それが原因となって肩こりや腰痛で苦しんでいる人が多いです。



CamScannerでスキャン

## カラダに負担がかかる姿勢






CamScannerでスキャン

反り腰と猫背に共通することは、体幹で最も大事なインナーマッスルであるパワーハウス筋をまったく使っていないことです。

カラダに負担をかけない姿勢は、パワーハウス筋を使わないとできないのです。

**カラダに負担をかけない姿勢は、胸を前に開いて、同時にパワーハウス筋のある腹部周辺にぐっと力を入れて締めるのです。**こうすれば、腰に負担をかける反り腰にはなりません。猫背にもならないのです。

**コツは、上半身は開いて下半身は締める。**

つまり、パワーハウス筋を軸に胸を開いて骨盤を締めるのが、カラダに負担をかけない正しい姿勢です。上半身と下半身が別の動きになっているのです。

**この姿勢は、カラダに負担をかけないだけでなく、見た目も美しく、若々しくみえます。**



CamScannerでスキャン

バレエやフィギュアスケートの選手たちは、この動きのことをよく理解しています。トリノオリンピックの金メダリスト、フィギュアスケートの羽生結弦選手の見事な演技は記憶に新しいところです。

あの細いカラダで片足を軸にくるくる回ったり、美しいジャンプを決めたりできるのは、上半身を開き下半身を締めて、骨盤アーチの力学やパワーハウス筋の力を十分に使うことができているからです。

同じく金メダリストの荒川静香選手の得意技だったイナバウアーもパワーハウス筋の力を使った技の典型です。上半身はいくら開いても、下半身がしっかり締まっているので、あの技ができるのです。

カラダに負担をかけずに速く歩くためにも、この正しい姿勢は必須です。

**上半身を開いて下半身を締めたままパワーハウス筋を使って歩くことで、カラダに無理な負担をかけることなく、速く歩くことができるのです。**



CamScannerでスキャン

# パワーハウス筋を鍛えると血管が強くなる

カラダに負担のかかる立ち方、歩き方、座り方はすべて、骨や関節に重力の影響をもろに受けるので、骨盤アーチが崩れ骨盤が歪む原因になっています。

骨盤が歪んでしまうと、パワーハウス筋を使えなくなるので、いっそう骨や関節に負担がかかり、ついには障害を招くようになります。進行すると変形性関節症の原因になるのです。

また、**パワーハウス筋の衰えは、骨盤の歪みや膝痛、腰痛だけでなく、体調不良を引き起こします。**

人間の体幹の部分には、心臓、肺、腎、肝臓、胃腸など、生命活動を維持するための重要な臓器が集まっています。これらの臓器は、重力の影響を受けながらも筋肉に



CamScannerでスキャン

よって支えられ、それぞれの役割を果たしています。

特に、パワーハウス筋によって囲まれた部分を腹腔といい、ここに消化器系の内臓が集まっています。

**パワーハウス筋のどれかが緩んだり脂肪がたくさん蓄積されたりすると、内臓は十分な機能を果たせなくなります。**内臓の下垂が起こったり、脂肪で圧迫されたりして活動力が低下します。

また、胃や腸など消化器が食べ物を消化する能力そのものも低下します。

加えて、胃が下垂している状態では、胃の下にある腸を圧迫して、腸の蠕動（ぜんどう）運動を弱めてしまうことになります。

腸の活動と密接にかかわっている副交感神経は、血流とも深いつながりがあるといわれています。

特別に太っているわけではないのに、下腹がぽっこり出ている人は、パワーハウス



CamScannerでスキャン

筋が弱くなり、腹圧が低くなったことで内臓が下垂している可能性があります。

パワーハウス筋がゆるみ、内臓脂肪や皮下脂肪がついている状態では、全身に血液を送り出している心臓や呼吸を担う肺にも大きな負担がかかり、その結果、血管にも悪影響を及ぼします。

パワーハウス筋のうち、特に横隔膜は肺の呼吸をサポートする筋肉です。横隔膜の筋力がゆるんでいると、十分な呼吸ができなくなります。

正しい呼吸は、心臓と肺を強くし、心臓と血管の機能を高めます。

パワーハウス筋を鍛えれば、内臓が正しい位置にキープでき、確実にその機能を十分に発揮することができるようになります。

体温が上がり、基礎代謝が高まるため、脂肪が燃焼しやすい体質に変わります。血流もよくなり、体調もよくなります。



CamScannerでスキャン

# パワーハウス筋が健康のカギを握っている！

最近、アスリートのインタビューやテレビや雑誌の企画などで、「体幹」という言葉をよく耳にします。

サッカー日本代表の長友佑都選手は、大学生時代、腰椎分離症やヘルニアなどを患いひどい腰痛に悩まされていました。日常生活もままならないほど重症だったそうで、当時はサッカーを諦めようとさえ思っていたそうです。

その後、体幹トレーニングと出会い、体幹を鍛えることで、腰痛を劇的に改善しました。

長友選手は、「自分のカラダと向き合うことで、僕は劇的に成長した」といっています。体幹トレーニングを続けるなかで、「骨盤と、骨盤から伸びている背骨の重要



CamScannerでスキャン

性に気がついた」とも話しています。

試行錯誤して勉強しながら、体幹トレーニングを続けてきた長友選手は、「骨盤がどういう部位で、どういう働きをしているか」「今、自分の骨盤は、立っているのか寝ているのか」ということまで、今でははっきりとわかるようになったそうです。

この領域に達するのは世界的なトップアスリートだからこそですが、ここまでいかなくても、私たちも体幹を日々意識するようにしましょう。

**カラダに負担をかけない姿勢で速く歩くという目的のためには、体幹にあるインナーマッスルのうち、お腹まわりの部分にある腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群からなるパワーハウス筋が最も重要な筋肉です。**

パワーハウス筋は、4つの筋肉が連動して動くことで、日常生活の動作のパワーの源になっています。だから、「パワーハウス」＝「力の源」と呼ばれているのです。



CamScannerでスキャン

パワーハウス筋の筋力が弱まると、正しい姿勢を保てず、運動能力が衰えてしまいます。

パワーハウス筋の力が弱くなると腹圧が低くなり、重力によって下に落ちようとする内臓を正しい位置で支えられなくなり、下腹がぽっこり出た状態になります。見た目も老けて見えるようになってしまいます。

さらに、内臓の収縮運動を助けることもできなくなってしまいます。すると、当然のことながら、さまざまな身体機能の低下を招きます。

このパワーハウス筋を普段の生活のなかで鍛える方法があります。

**カラダに負担をかけない正しい姿勢で速く歩くことです。**

パワーハウス筋を使って正しい姿勢で速く歩くことで、重力のいい影響を受け、さ



CamScannerでスキャン

らにパワーハウス筋が強くなります。

これまで述べてきたように、パワーハウス筋を鍛えることで、血管が強くなります。また、心臓や血管に適度な負荷をかけて歩くことで、さらに血管が強くなります。

**パワーハウス筋が、健康の鍵を握っているのです。**



CamScannerでスキャン

# 第4章

# 正しい姿勢をマスターすれば速く歩ける

CamScannerでスキャン

# 学校で習う「気をつけ」は正しい姿勢ではない！

正しい歩き方は、正しい姿勢なしにはできません。

昔、小学生の頃に学校で習った「気をつけ」や「前へならえ」の姿勢を、正しい姿勢だと思っている人がたくさんいます。

しかし、それは多くの場合、正しい姿勢ではありません。

いま最も気がかりなのは、最近、大人と同じ腰痛などの症状で来院する小学生や中学生がとても増えていることです。

**学校で習う「気をつけ」や「前へならえ」は、反り腰のクセをつけやすくさせ、「休め」は猫背や片足重心のクセをつけやすくします。**



CamScannerでスキャン

小学校で習った「気をつけ」は、一見よい姿勢に見えますが、下腹が前に出てしまい、腰が極端に反っている反り腰なのです。

反り腰とは、猫背とは反対に、腰が反り過ぎている姿勢のことです。腰を反らせることによって、上半身の重さを背骨や関節で支えている姿勢のことです。

**反り腰は、腰に必要以上に負担がかかり、関節やじん帯、神経などに悪影響を及ぼします。**

反り腰の人が座ると猫背になりがちで、首が本来持っている美しいＳ字カーブがないまっすぐな「ストレートネック」になる可能性が高いのです。

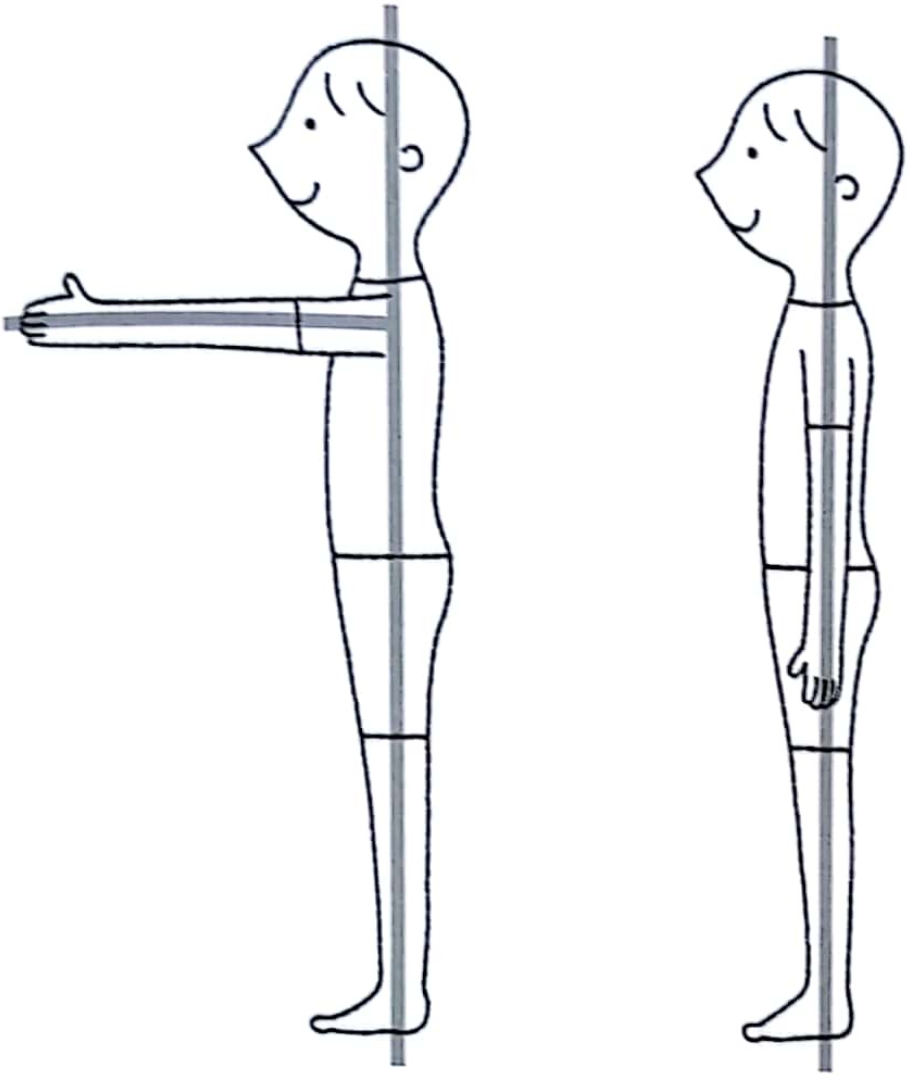
**反り腰の人は、腰の骨のカーブが極端にお腹側に曲がり、骨盤は前に傾いています。**

横から見たときも、耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になっていません。



CamScannerでスキャン

# 正しい気をつけと前へならえ



足から頭まで一直線になる正しい姿勢がとれれば、腕を上げて
もそのラインが崩れません。



CamScannerでスキャン

また、反り腰がやっかいなのは、注意されにくいことです。

猫背は誰にでも悪い姿勢だとわかるので、注意され直すようアドバイスされる機会も多いと思います。

しかし、反り腰は注意されるどころか、よい姿勢として指導されてしまうこともあるのです。

ある女の子は、小学生のとき、反り腰の姿勢を、先生に「とてもキレイな姿勢ね！」とほめられ、それが正しい姿勢と思い込み、ずっと反り腰を続けていました。

その結果、高校生のときに、ひどい腰痛になってしまったのです。

さらに、**猫背と反り腰はセットになっているケースがとても多いのです。**

たとえば、猫背で座っている人が姿勢を正そうとすると、胸を前に出して背中を伸ばすので、反り腰になってしまいます。

不自然に背中を緊張させているので疲れるし、腰椎にも負担がかかるので、体みた



CamScannerでスキャン

くなります。

それで、反り腰に疲れた人は、また猫背に戻るのです。

しばらくすると、猫背に気がついて、また反り腰になってしまいます。

悪い姿勢を正そうとして、また別の悪い姿勢になってしまうのです。いたちごっこなのです。

**正しい「気をつけ」は、カラダに負担をかけない姿勢です。足から頭まで一直線になります。そして、この姿勢がとれていれば、「前へならえ」で腕を上げたときも、そのラインが崩れません。**

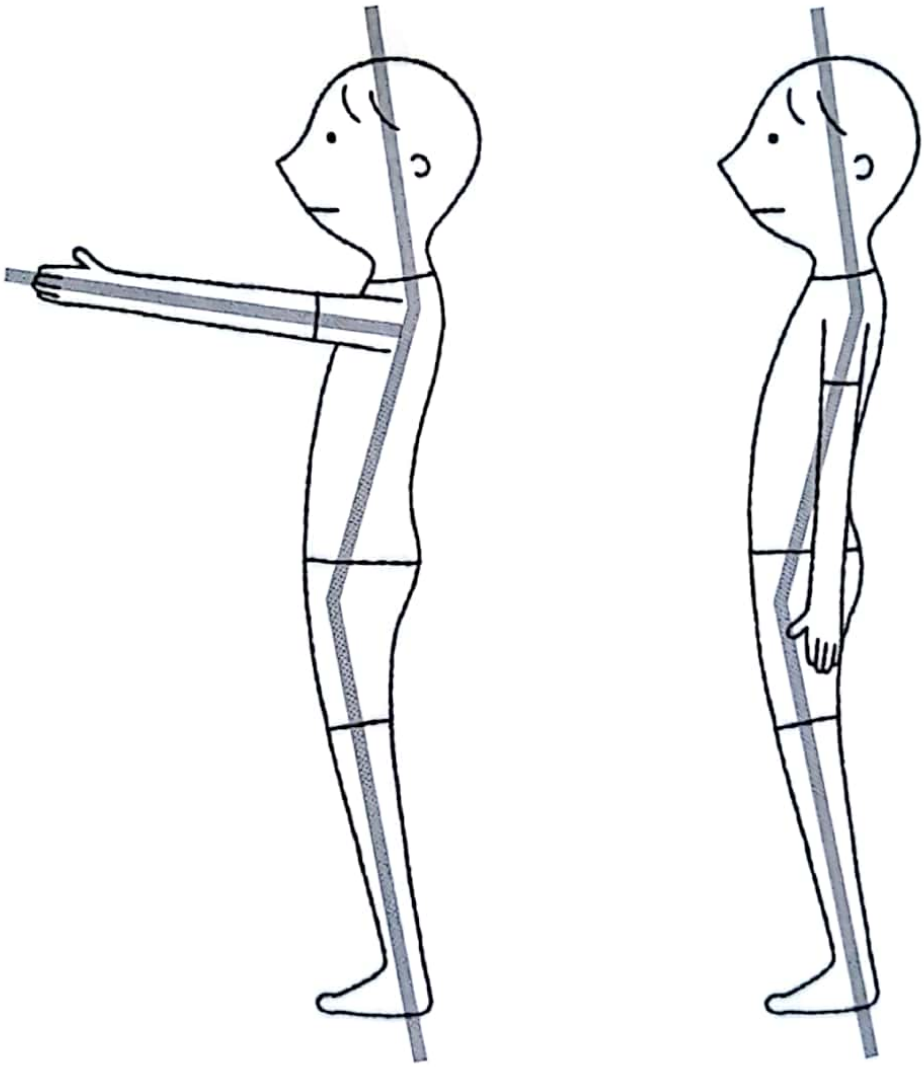
学校教育の現場では、「姿勢をよくしなさい」と注意することは多くても、具体的に正しい姿勢を教えることはまずないでしょう。

つまり、教える側が正しい姿勢がどのようなものかを知らないのです。



CamScannerでスキャン

## 間違った気をつけと前へならえ



背筋を伸ばすことを意識し過ぎるため、反り腰になる子どもが多いです。その状態から腕を上げると、さらに腰に負担をかける姿勢になってしまいます。



CamScannerでスキャン

# パワーハウス筋を鍛える座り方

猫背、反り腰など姿勢の悪さが健康に及ぼす影響は多大です。

悪い姿勢は、血管にも影響を与えます。

血管を強くするには、心拍数を上げ、筋肉を鍛える必要があります。

残念ながら、姿勢がよいだけでは血管は強くなりません。

ただし、悪い姿勢で速く歩いて心拍数を上げようとしても、たとえば、猫背の状態では深い呼吸ができず、すぐに息切れしてしまいます。

2014年のイギリスのカイロプラクターズ連合協会の調査報告によると、スマホやタブレットを見るために、頭を下げて背中を丸めた姿勢をとっていると、心筋の動きが限られて十分な呼吸ができないことが報告されています。



CamScannerでスキャン

あばら骨も適切に動かせなくなるので、肺と心臓が完全な状態で機能できなくなることを指摘しています。

**背骨が丸まってしまう脊柱後湾症を患う高齢者は、そうでない人と比べて死亡率が高く、体脂肪率30パーセント以上の人の死亡率とほぼ同じです。**

また、アメリカの「Medical Billing and Coding」というサイトで「Sitting is Killing You（坐っていると殺される）」という記事が掲載されました。かなり話題になった記事なので、ご存じの方も多いかもしれません。

その記事の内容は、「1日に6時間座る生活をしている人は、1日に3時間座る生活をしている人に比べて、15年後の死亡率が4割増える」というものでした。

しかも、これは日常的に運動をする習慣のある人を対象に行った研究調査です。

本来、人間のカラダは、座るようにはできていないのです。動くときは歩き、休むときは寝転がるように作られているのです。



CamScannerでスキャン

**しかし、多くの人は、座ることのリスクや重要性に気がつかないまま毎日何時間も座り続けています。**

あなたの1日を振り返ってみてください。

オフィスでずっと座ったままデスクワークをして、家に帰ってからもテレビ、パソコン、スマホと座ってばかりではないでしょうか。

私（木津）のクリニックにも、座り続ける生活が原因で起こる症状に悩む人たちが多数来院します。そんな人たちに勧めているのが、パワーハウス筋（腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群）に力を入れて座る方法です。

その座り方は、次のとおりです。

**① 足を大きく開いて椅子に座ります。**

椅子に深く座り、できる限り大きく足を開きます。戦国武将が大股開きで背筋を伸ばして座っているイメージで座ってください。



CamScannerでスキャン

**②腰を反らし、ゆっくり戻します。**

一度、腰を反らしたら、ゆっくりもとに戻します。

**③下腹に力が入るところで止めます。**

腰の反らしを解除していくと、下腹に自然に力が入るところ（おへそから5センチ下のあたり）があります。ここで止めます。この状態のときには骨盤が立っています。

**④足を閉じます。**

③の状態をキープしたまま足を閉じます。

この座り方をすると、パワーハウス筋に力が入り、カラダに無理な負担がかからなくなります。

ただし、ずっと座り続けるのはやめて、2時間に1回ぐらいは立ちあがり、ストレッチやウォーキングなどを取り入れて、体を動かしましょう。



CamScannerでスキャン

# 正しく歩くと全身の筋肉が鍛えられる

最近では、少し速めのスピードで歩くウォーキングの人気があがり、文部科学省が行う「体力・スポーツに関する世論調査」によれば、日本のウォーキング人口はなんと４０００万人に達しているそうです。

つまり、国民の3人に1がウォーキングをしていることになります。

しかし、ウォーキング人口の４０００万人のうちどれくらいの人が正しい歩き方を知っているのでしょうか？

私たちの多くは、幼少の頃から自分にとって歩きやすい自分流の歩き方で歩いています。

**自分流の歩き方は、自分にとっては歩きやすくても、股関節や膝関節などに余計な**



CamScannerでスキャン

負荷がかかって変形性膝関節症になってしまったり、腰を痛めたりするなど、健康状態を悪化させてしまうケースが少なくありません。

最悪のケースは、長年間違った歩き方をしていたがために、骨が変形して歩けなくなってしまうことです。これは高齢者に多いケースです。

ウォーキングがブームの昨今、いろいろな歩き方がありますが、本書が解説する「正しい歩き方」は、一言でいうと「正しい姿勢で速歩きをする」ことです。

人間が歩くときには、実にたくさんの筋肉を使っているので、正しい姿勢で速く歩くと、全身の筋肉がバランスよく使われます。

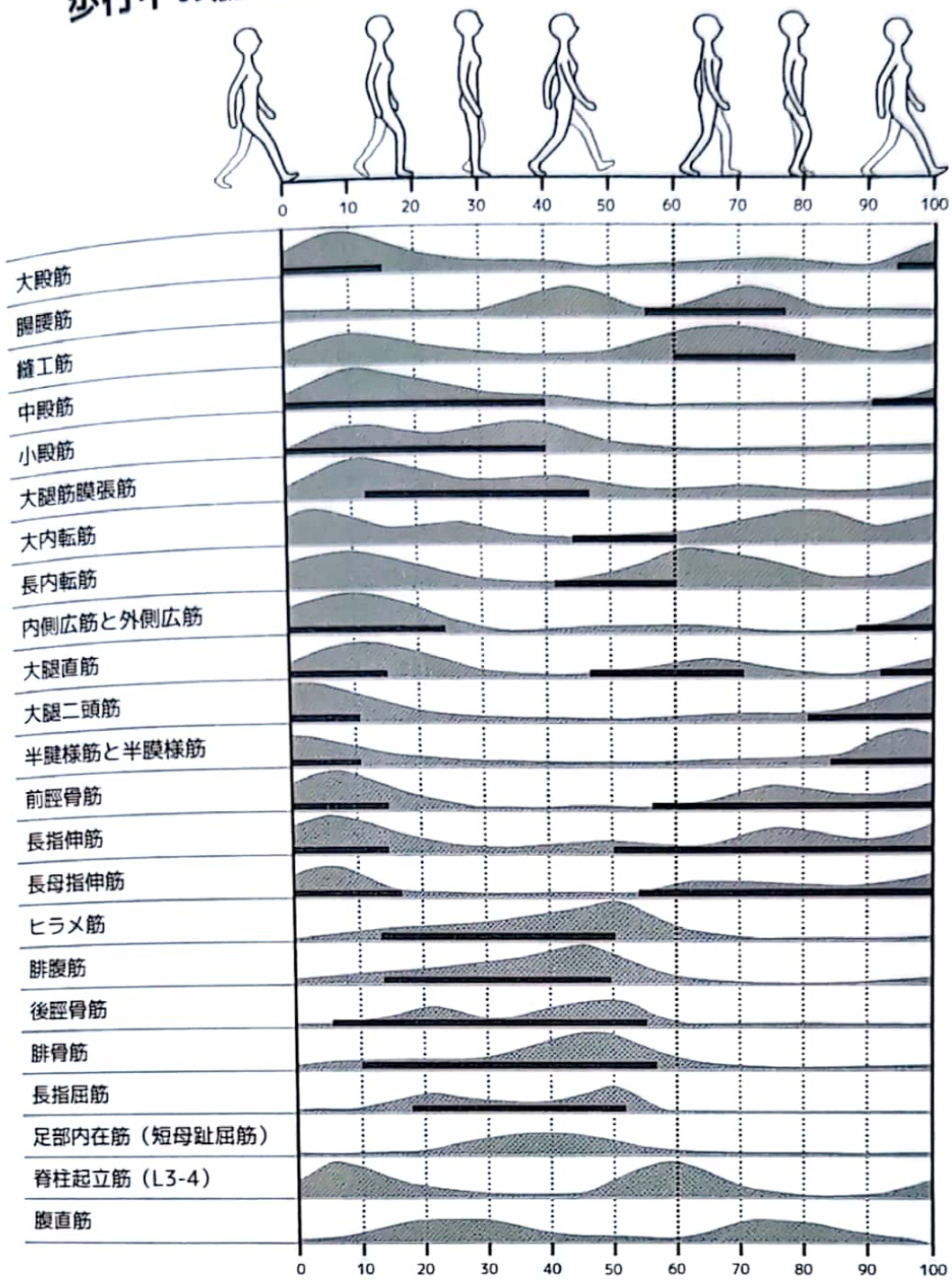
「歩行中の筋活動のタイミングと相対的な大きさ」の図を見るとわかるように、歩行時には多数の筋肉が連動して使われています。

歩行時に使われる筋肉は、全部で23個もあります。ここでは、主に足の働きを支えている筋肉について説明します。



CamScannerでスキャン

## 歩行中の筋活動のタイミングと相対的な大きさ




（注）図の中の太線が筋活動のタイミング、アミ掛け部分が相対的な大きさです。

（出所）ニューマン 2005



CamScannerでスキャン

**腸腰筋**：腰椎から足の付け根に付着する筋肉です。股関節を動かすときに必要な筋肉で、歩行時に太ももを持ち上げる働きをします。

**大腿四頭筋**：太ももの前側の筋肉です。腸腰筋といっしょに働き、太ももを上げるとき、そして膝関節を伸ばすときに必要な筋肉で、歩行時、膝から下の部分を振り出します。

**前脛骨筋**：すねの外側の筋肉です。足首を反らすときに必要な筋肉で、歩行時、足が着地するときにつま先をあげる力を生みます。

**大殿筋**：おしりについている筋肉です。股関節を後ろに動かすときに必要な筋肉で、歩行時、太ももを後ろに引き上げる働きをします。

**中殿筋**：おしりの横についている筋肉です。股関節を横に開くときに必要な筋肉で、



CamScannerでスキャン

歩行時や起立時に姿勢を安定させる働きをします。

**大腿二頭筋**…太ももの後ろの筋肉です。大殿筋といっしょに働き、太ももを後ろに曲げるとき、そして膝関節を後ろに曲げるときに必要な筋肉です。

**下腿三頭筋**…ふくらはぎの筋肉です。足首を伸ばすときに必要な筋肉で、歩行時に足を前に蹴り出す働きをサポートします。

筋肉は使わないとどんどん衰えていきます。運動しないと筋肉のたんぱく質が排出され、筋の委縮が起こってしまうのです。

たとえば、長い間入院している人は、四肢が細くなり、歩くことができにくくなります。筋力の低下は特に足にあらわれてきます。



CamScannerでスキャン

# 正しい歩き方、間違った歩き方

これから解説する正しい歩き方は、正しい姿勢で速く歩く方法です。パワーハウス筋を使って、カラダに負担をかけない歩き方です。しかも、血管を強くして、健康が維持できる歩き方です。

**この歩き方で最も重要なことは、正しい姿勢です。**

正しい姿勢で速く歩くには、歩くという動きに必要なエネルギーを、正しくカラダが受け止めて処理していることが必要です。正しい姿勢で歩くためには、筋肉への偏った負荷がないことがとても大事なのです。

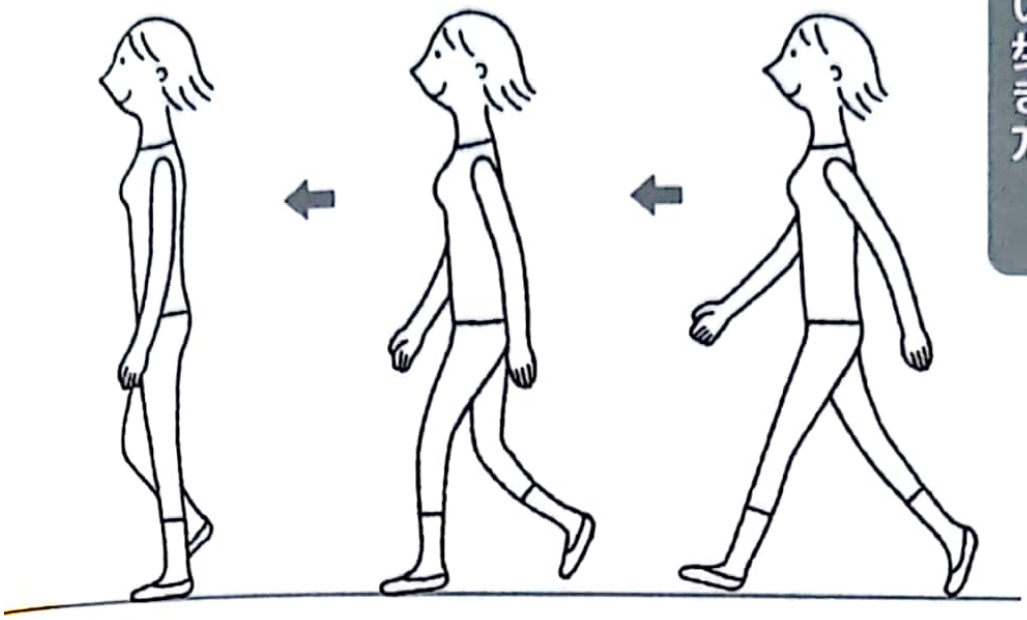
正しい姿勢で歩くと体幹が固定されるので、上半身の軸はまっすぐのままで、骨盤が安定して股関節から下の下半身だけが振り子のように動きます。



CamScannerでスキャン

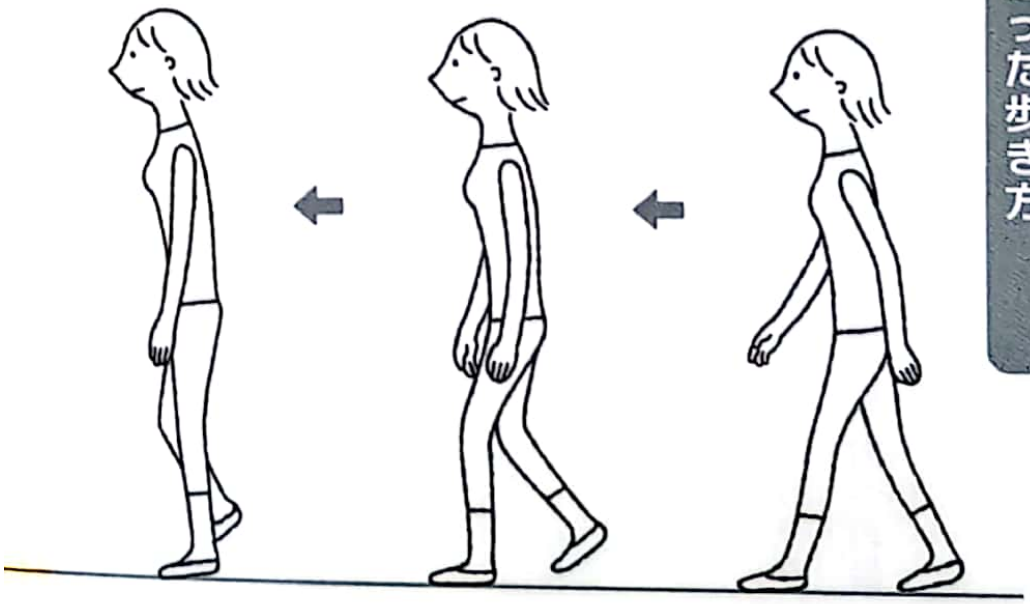
## カラダにやさしい正しい歩き方

足のつま先を進行方向にまっすぐに出すと
正しい姿勢のまま歩くことができます。



## カラダに負担がかかる間違った歩き方

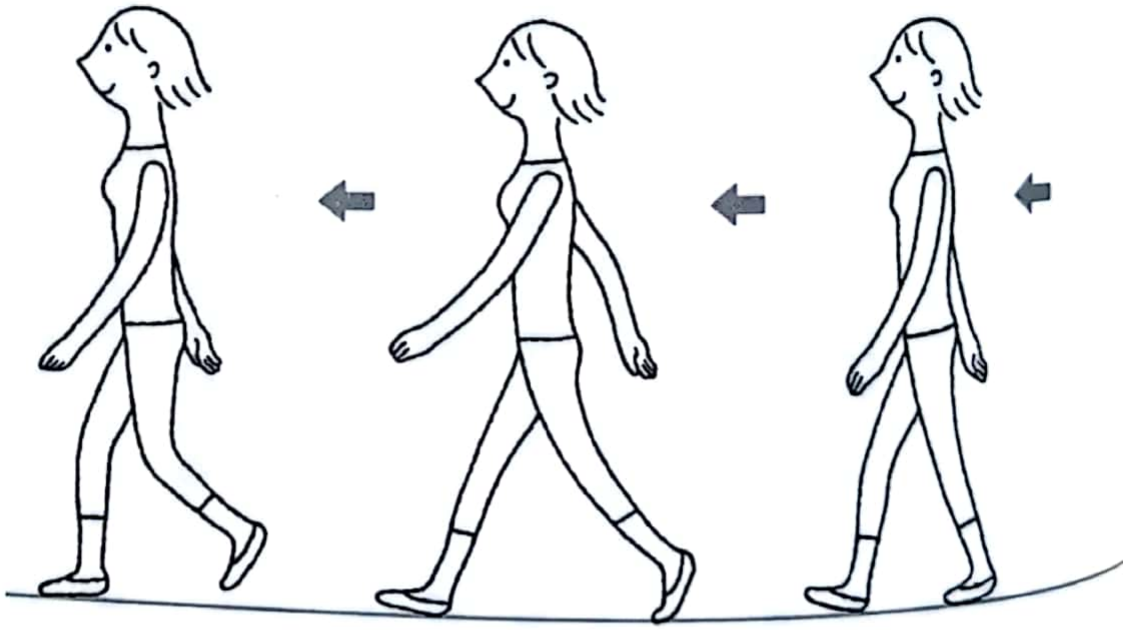
つま先を開いて前傾で歩くと、姿勢が崩れ
てカラダに負担のかかる歩き方になります。



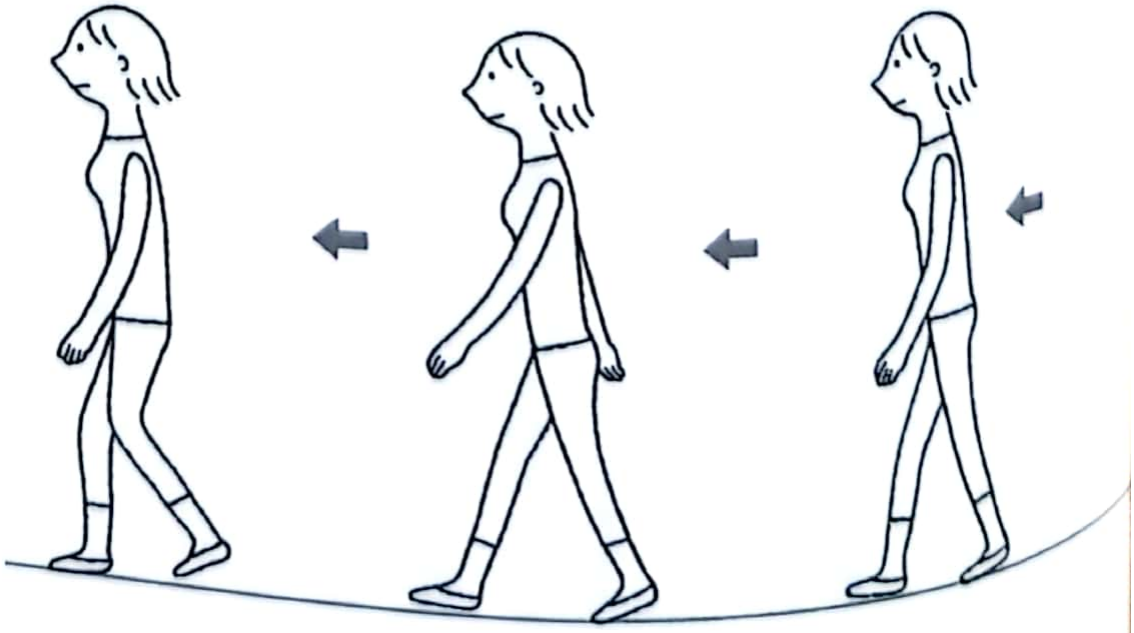


CamScannerでスキャン

正しい歩き方ができると、パワーハウス筋が鍛えられて自然と歩くスピードが速くなります。



間違った歩き方を続けると、膝や股関節に負担がかかり、スピードも遅くなります。





CamScannerでスキャン

あなたは、正しい姿勢の重要ポイントを覚えているでしょうか？

## 上半身は開いて下半身は締める。

正しく歩くときも同じです。パワーハウス筋を軸に胸を開いて骨盤を締めるのが、カラダに負担をかけない正しい歩き方です。

つまり、正しい姿勢で正しく歩くためには、上半身と下半身がバラバラの別の動きをすることが大事なのです。

この動きは「パッセンジャー（乗務員）」と「ロコモーター（機関車）」にたとえられます。つまり、下半身は機関車で、その上に乗っている上半身は乗務員です。

正しい姿勢で歩くときに、この感覚をイメージしましょう。

両足のつま先を進行方向に向けて歩くと、正しい姿勢のまま歩くことができます。



CamScannerでスキャン

このとき、足は前に大股で出すのではなく、後ろに大きく伸びるようなイメージで歩きましょう。骨盤と大腿骨が引き離されるような感覚です。

**正しい姿勢で歩くと、パワーハウス筋が鍛えられ、自然と速歩きになり、腕は意識しなくても自然と振れるようになります。**

逆に、間違った歩き方、体幹を固定しない歩き方をしていると、上半身と下半身の動きが一体化してカラダが左右にぶれます。

前傾で歩いていると、股関節にある腸腰筋は縮む動きしかできなくなります。筋肉は伸び縮みすることではじめて正しく使えていることになるので、これでは不十分です。

間違った歩き方を体感するために、つま先を開いて上半身を前傾して歩いてみてください。姿勢も体軸も崩れて、カラダに負担がかかる歩き方になってしまいます。

この状態では、膝や股関節に負担がかかり、速く歩くことができません。



CamScannerでスキャン

また、間違った歩き方をしている人は、「猫背」「腰が落ちている」「膝が曲がっている」がセットになっています。

トップアスリートで極端な歩き方をする人は極めて少なく、また猫背の人がほとんどいないのは偶然ではありません。

猫背は、体軸がまっすぐではないので、バランスが悪く、競技時の動きのクセを生む原因になってしまいます。成績を残している優秀な選手は、よいカラダの使い方を熟知しているのです。



CamScannerでスキャン

# 頭の動きが大きい歩き方は関節を痛める

歩く姿を連続写真で撮ると、頭が上下左右に動いていることがわかります。

この縦揺れ、横揺れは、誰が歩いても必ず起こりますが、骨盤が歪んでいたり、関節に問題があったりすると、その揺れ幅が大きくなります。

**歩くときに起こる頭の横揺れは、平均値で四・五センチです。**骨や関節、筋肉に問題がなければ、これ以下の数値になります。

ところが、膝や腰などに障害があり、その痛みをかばおうとして、片方の足に重心を乗せて歩く人は、横揺れの幅が大きくなります。

極端な例でいうと、松葉杖をついて歩いたときのように、横揺れがものすごく大きくなります。



CamScannerでスキャン

**上下の動きは　平均値で二・五センチです。**

横揺れと同じように、筋骨系に問題があると、この幅が10センチ近くになってしまいます。

歩く周期を見ると、足が伸びた状態（ミッドスイング、ミッドスタンス）のときに頭が最も高い位置になります。膝が曲がっている状態（プレスイング、ローディングレスポンス）のときに頭が最も低い位置になります。

**上下の動きが大きいということは、重力を骨盤アーチで支えているのではなく、膝や股関節、腰椎で直接受けています。つまり、重力に負けた歩き方になっているのです。**

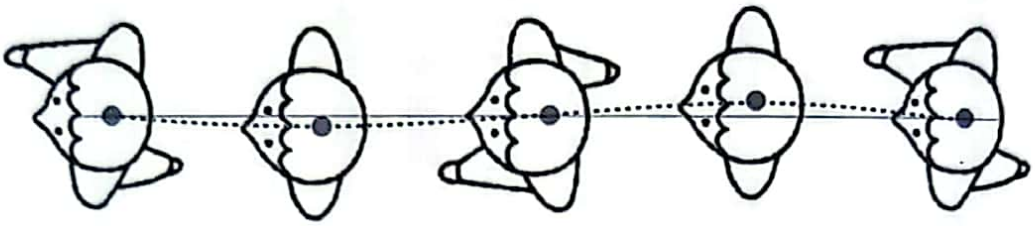
これらの極端な歩き方を続けていると、いずれ変形性関節症などの重い症状が起きて、速く歩くどころか、歩くことが難しくなってしまうこともあります。

膝や股関節の変形性関節症は関節腔という2つの骨の間が狭くなることで起きます。



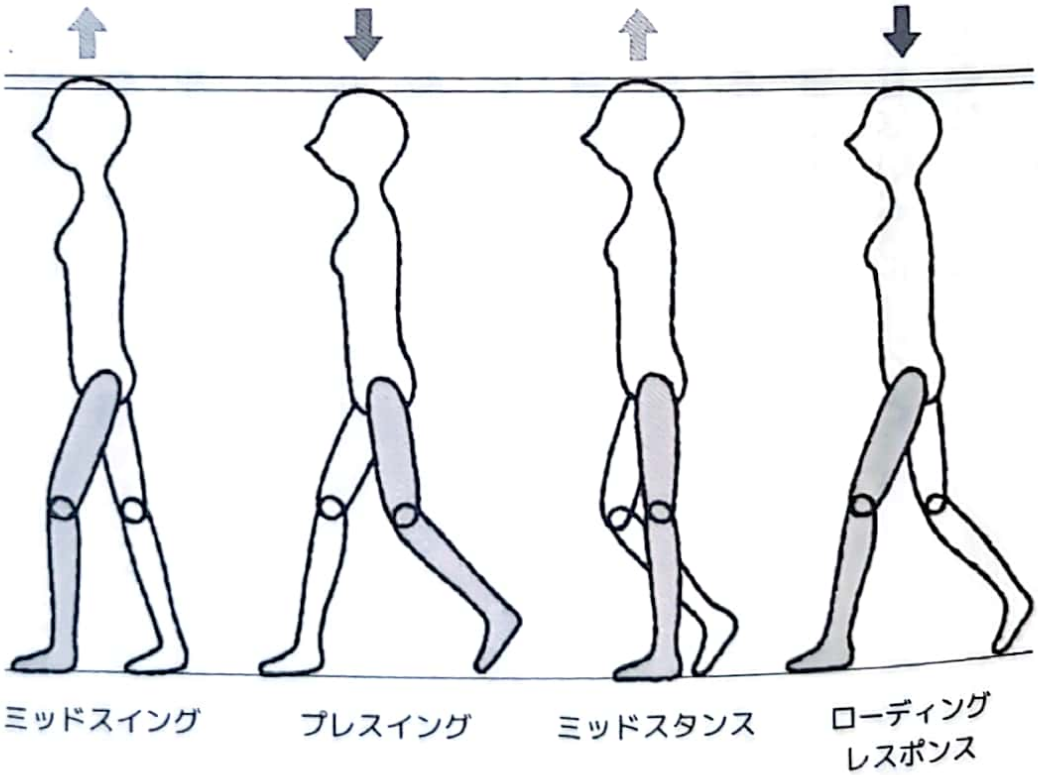
CamScannerでスキャン

## 歩行中に起こる頭の左右への動き



（注）頭の左右の動きの幅の平均値は 4.5cm です。
（出所）ニューマン 2005

## 歩行中に起こる頭の上下の動き




（注）頭の最低地点と最高地点の差の平均値は約 2.5cm です。
（出所）ニューマン 2005



CamScannerでスキャン

骨と骨が直接ぶつかるので激痛が走ります。

若いときは、関節腔が広いので、骨がスムーズに動き、痛めにくいので、無理が利くのです。ところが、重力に負ける生活を続けていると、年とともに関節腔がどんどん狭くなってしまうのです。

また、股関節が固まってしまうと、股関節が後ろにいかなくなるので、老人の歩き方のように、足が後ろに伸びなくなります。そのため、腰や膝で重力を直接受けるようになって、腰や膝をさらに痛めてしまうのです。

これを防ぐには、抗重力筋であるパワーハウス筋を鍛えて、カラダに負担がかからないように、正しい姿勢で歩くことが重要です。

**目線の位置を固定して、これを上下させないように歩くと、骨盤が安定し、股関節が前後によく動ので、勝手に後ろ足が長くなります。**



CamScannerでスキャン

正しい姿勢で歩けば、足がスムーズに動きます。音でイメージすると、スーイスーイという感じです。

ここで注意が必要なことは、前に大きく踏み出して大股で歩かないことです。前に大股に歩こうとすると、骨盤が左右にぶれて、下半身に無駄な力が入ってしまいます。この状態では、パワーハウス筋がうまく使えません。

音でイメージすると、ドタドタと歩く感じです。

頭が上下左右に動きすぎるということは、重力に負けた歩き方、つまり、カラダに負担をかける歩き方になっています。それは、**やがて、膝や股関節、腰などに大きな障害が起こるというサインです。**

歩くときの頭がどれくらい上下左右に動いているのか、自分ではなかなか知ることができません。なので、常に目線の位置を固定して歩くように心がけましょう。



CamScannerでスキャン

# 正しい姿勢をセルフチェックしてみよう

正しい姿勢とは、横から見たときに、耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になった状態です。そして、前から見たときに、鼻、みぞおち、おへそ、両足の中間が一直線になった状態のことです。

このとき、**下腹や腰、骨盤周辺にあるパワーハウス筋を意識してぐっと力を入れて立ち、重心をカラダの真ん中に置きます。**

パワーハウス筋に力が入っていれば、反り腰にも猫背にもならないはずです。

パワーハウス筋はやや広範囲なので、おへそから約5センチ下の部分を意識して力を入れるといいでしょう。ここを意識すると、カラダの軸が整います。



CamScannerでスキャン

繰り返しますが、正しい姿勢ができないと速く歩くことはできません。

まずは、自分の姿勢を自覚することから始めましょう。

そのためには、客観的にいまの状態を見ることが一番です。

白い壁の前に立ち、デジタルカメラやスマートフォンで、前向き、横向き、後ろ向きの全身写真を、家族や友人に撮ってもらいます。

そして、次の点をチェックしましょう。

●前向きの写真

□　鼻→みぞおち→おへそ→両足の中間が一直線になっているか。

●横向きの写真

□　耳たぶ→肩→中指→くるぶしの少し前の部分が一直線になっているか。

●後ろ向きの写真

□　耳たぶ、肩、骨盤の左右の高さがそろっているか。



CamScannerでスキャン

特に、横向きのラインが崩れている人は、パワーハウス筋が衰えてカラダに歪みが出ています。膝痛、腰痛、肩こり、または体調不良など、何らかの症状が出ているのではないでしょうか。

この状態をよくするためには、日頃からパワーハウス筋を意識して、姿勢を正すことです。

**日常生活において、いつも正しい姿勢を維持する習慣ができれば、骨盤や脊椎が正常な位置に戻ります。見た目年齢はずいぶん若返ります。**



CamScannerでスキャン

# 正しい姿勢を作るＫＩＺＵ式メソッド①

反り腰や猫背を改善し、パワーハウス筋も鍛えることができる美しい姿勢のためのＫＩＺＵ式メソッドを２つご紹介します。

**正しい歩き方をする前に、必ずこのエクササイズを行ってください。**

まずは、骨盤の歪みをリセットして、ふくらはぎのストレッチにもなるエクササイズです。

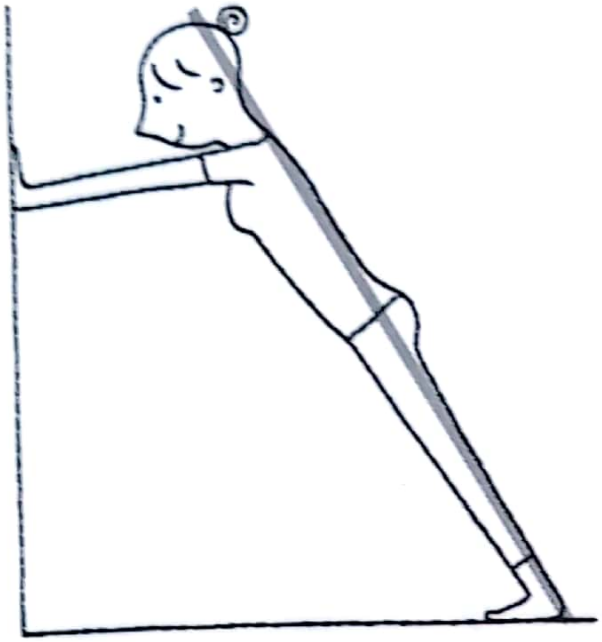
**①壁に両手をつけて、両足を大きく後ろに引いて腰を伸ばし、両足を揃えてふくらはぎのストレッチの体勢をとります。**

ふくらはぎが適度に伸びたときに、足から骨盤、背骨のラインを一直線になるよう

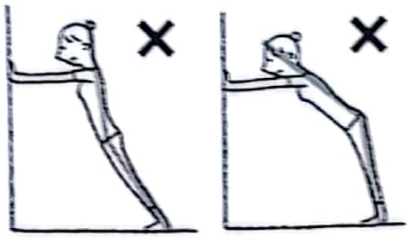


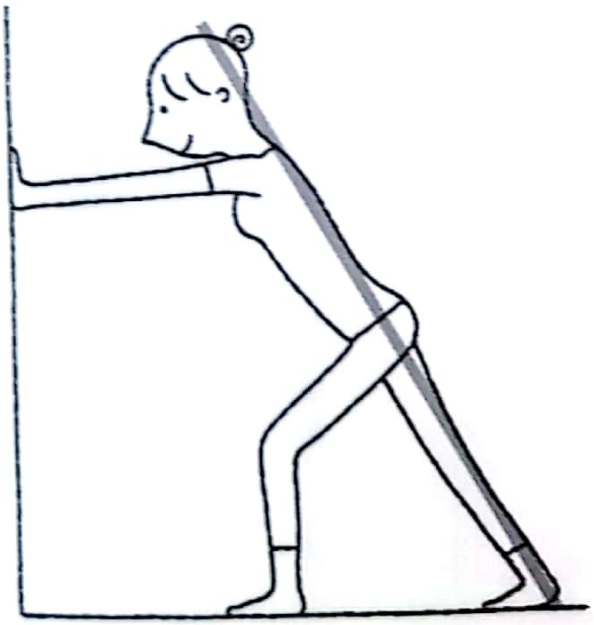
CamScannerでスキャン

# ふくらはぎストレッチ



①まず両足を揃えてふくらはぎのストレッチの体勢をとります。かかとが地面から離れないようにして、ふくらはぎが適度に伸びたときに足から骨盤～背骨のラインを一直線にするのがコツです。





②次に片足を前に出して、後ろの足をのばします。このときも足～背骨～骨盤ラインを一直線にします。肩に力が入らないようにするのがコツです。



CamScannerでスキャン

に意識してください。

お腹が出たり、おしりが出たりと、ラインが曲がってしまうと、ストレッチ効果が出なくなるので注意しましょう。

パワーハウス筋に力を入れると、ラインをまっすぐにすることができます。

**②次に、片方の足を前に出して、後ろの足を伸ばします。足のかかとを地面につけたまま、ふくらはぎをしっかり伸ばします。**

このときも、足から骨盤、背骨のラインを一直線になるように意識しながら、息を吸ったり吐いたりしましょう。反対の足も同じように行います。

**左右交互に5回ずつ行いましょう。**



CamScannerでスキャン

# 正しい姿勢を作るKーZU式メソッド②

次に、簡単に正しい姿勢が作れるエクササイズです。

1セット5回程度、1日3〜4セットやれば、姿勢の改善効果が期待できます。

**① 壁の角または柱の角の部分に、背中を軽く当てて立ちます。**

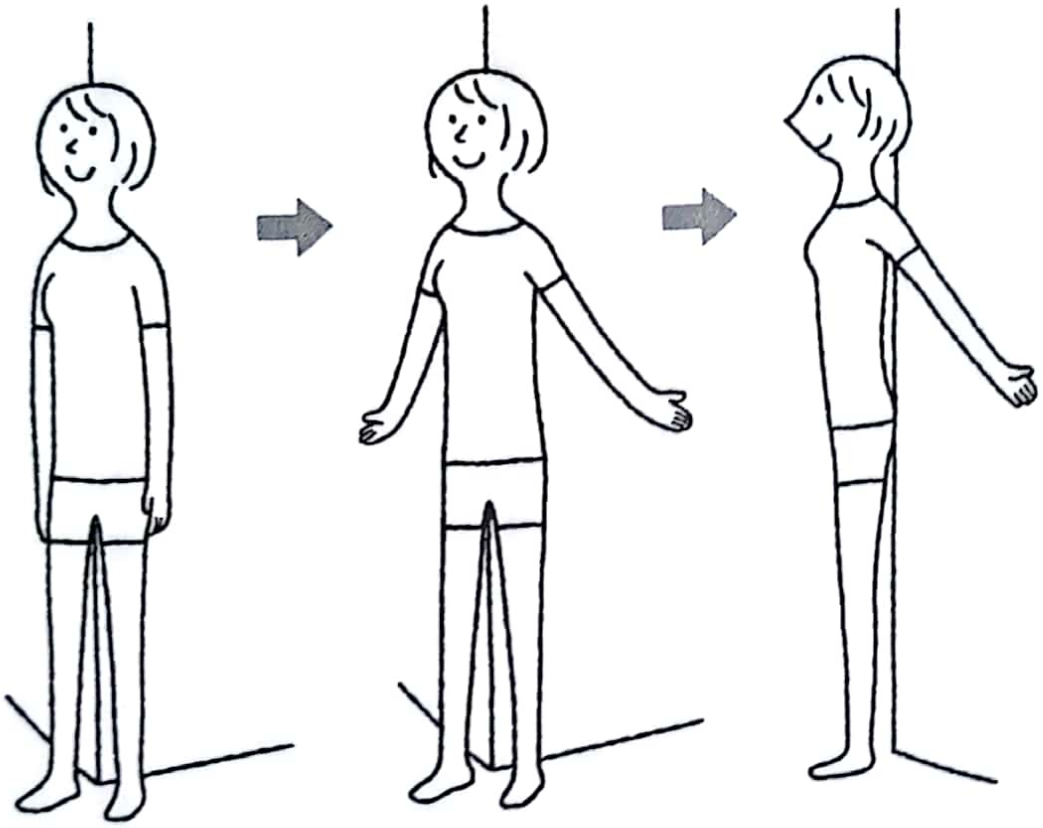
パワーハウス筋（おへそから5センチ下）に力を入れ、壁の角に下腹部を押しつけるようにします。

**② 次に、大きく息を吸いながら、（肺の上部に空気を吸い込むように）鎖骨を遠くに出すようなイメージで胸部を開きます。**



CamScannerでスキャン

## 正しい姿勢になる柱体操



①柱の角に背をつけて立ちます。

②柱の角からパワーハウス筋が浮かないように注意しながら鎖骨から遠くに開いていきます（胸を開くイメージ）。

③肩甲骨を後ろに回して、腕、手、指の順に後ろに回します。



CamScannerでスキャン

柱の角からパワーハウス筋が浮かないように注意します。

**③ 胸を広げ肩甲骨を後ろに回して、腕、手、指の順に、両腕を後ろに回します。**

パワーハウス筋を角に押しつけたままの状態をキープしながら、背中で肩甲骨が閉じるのを感じてください。

このエクササイズを行うときに注意したいのは、一般的に胸を大きく開いて呼吸すると、自然に腰が反りがちになってしまうことです。

このときに、下腹部のパワーハウス筋に力が入り下半身が安定していると、腰は反らずに、胸が開いているイメージを感じることができます。

呼吸法は、パワーハウス筋を角に押しつけ、下腹をへこませながら「ふーーっ」とゆっくり口から息を吐きます。これ以上吐けないところまで息を吐いてください。

苦しくなったら、鼻から息を吸います。自然に胸が広がり、空気がたっぷり入ったことを感じてください。



CamScannerでスキャン

# 血管を強くする歩き方を始めよう！

正しい姿勢をマスターすれば、あとはその姿勢をキープして歩くだけで、正しい歩き方ができます。

最初は、いろいろ意識しすぎて、ぎくしゃくしてしまうかもしれませんが、ちょっとしたコツを覚えてしまえば、誰にでも簡単にできます。

この歩き方ができるようになると、体幹が安定してきて骨盤の歪みが解消されます。スカートやネックレスが回ることが少なくなってくるでしょう。

では、正しい歩き方をマスターするコツを詳しく説明していきます。

**① まずは、正しい姿勢を作る2つのメソッドを行い、正しい姿勢を作ります。**



CamScannerでスキャン

② 次に、進行方向に向かって、おへそからまっすぐにラインが出ているイメージをして、まっすぐ前を見ます。おへその下5センチのあたりに力を入れてパワーハウス筋を意識しましょう。これでカラダの軸が整います。

③ イメージしたラインから、おへその位置がずれないように意識して歩きます。

④ ③のイメージで歩くと自然に骨盤と肩甲骨が左右にぶれないようになります。このとき、骨盤の左右に手をあてて歩くと骨盤が左右にぶれない歩き方が簡単にできます。

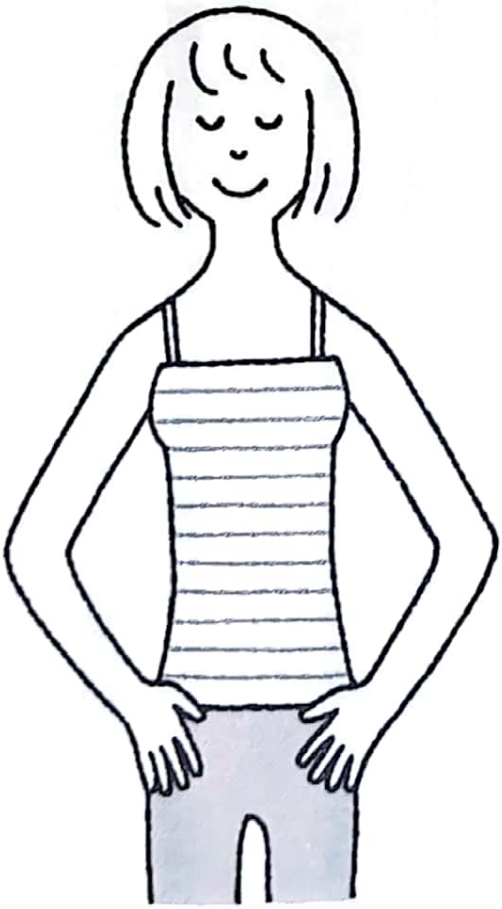
⑤ つま先を進行方向にまっすぐ出して歩きます。このとき、綱渡りのように、一本の線の上を歩かないように注意しましょう。

⑥ 体幹を長方形とイメージして、その形を崩さずに歩きます。このイメージで歩くと自然に速歩きになります。片方の足に体重をのせる前に、もう片方の足を

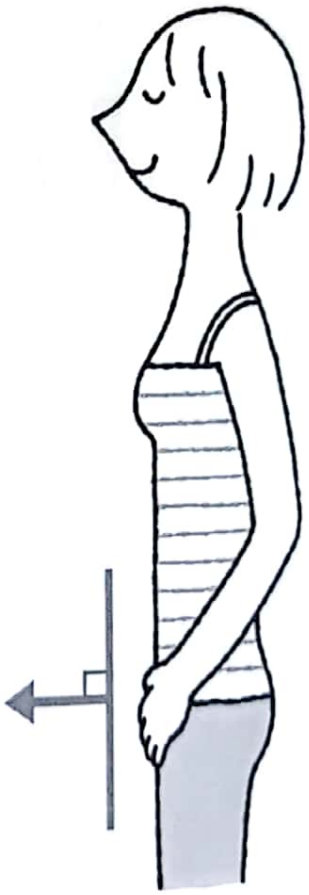


CamScannerでスキャン

## 正しい歩き方をマスターするコツ



①骨盤の出っ張った骨を覆うように手を当てながら歩くと、パワーハウス筋を意識して歩くことができます。



②横から見たときに、手が進行方向に対して地面と垂直になるように意識しましょう。



CamScannerでスキャン

出すようにするので、カラダが軽く感じられ、浮いたような感覚になります。

**⑦ 歩くスピードの目安としては、5秒間に10歩です。もしくは、1キロメートルを15分前後で歩くのがおすすめです。**

**⑧ 自分に適正な負荷の運動の心拍数を計算式（第2章参照）で求めてから、腕時計型の測定器を使って心拍数を測りながら歩くと、とても楽しくなります。**

1日20分以上を目標に、カラダの軸がぶれないようにして歩きましょう。スピードアップするとともに、足や腕が自然に大きく振れるようになります。

夏場は水分補給しながら歩きましょう。



CamScannerでスキャン

# 血管を強くする歩き方のセルフチェックポイント

正しい姿勢で速く歩く――。

とてもシンプルな歩き方なのですが、実際にできているのだろうかと気になる人も多いでしょう。ここで、正しい歩き方ができているかどうかをセルフチェックできるポイントをいくつか紹介しましょう。

## チェックポイント①　自然に速歩きになっている

正しい姿勢で歩くと、左右の体重移動がすばやくなるので自然に速歩きになります。**片方の足に体重が乗る前にもう片方の足を出すので、自然に速歩きになるのです。**

足がスムーズに動かないときは、歩くときの目線を確認しましょう。

**目標に向かっておへそからまっすぐ伸びる仮想ラインをイメージして、目線をその**



CamScannerでスキャン

ラインにキープすれば、骨盤が固定されて足がスムーズに動きます。

## チェックポイント② 足音がしなくなる

足音も重要なチェックポイントです。

地面に足が着地するときに、**「ドタドタ」と大きな音がする場合は、正しく歩けていません。**重力に負けて、足を地面にたたきつけているようなものです。足裏に受ける衝撃は、場合によっては膝痛の原因となりよくありません。

**地面を軟らかく踏み、足をあまり高く上げないように注意しましょう。**

**足の裏の着地する順番も重要です。「かかと」→「親指のつけ根」→「つま先」の順番です。**

裸足でこのように歩くと、ほとんど足音がしません。

また、膝が正常な状態を保てるので、変形性膝関節症の予防にもなります。



CamScannerでスキャン

## チェックポイント③　後ろ足が長く感じる

正しい歩き方では、前に大股に足を出すのではなく、後ろに足が伸びるように歩きます。前に大きくではなく、**後ろに大きく足が残るようなイメージです。**この現象はパワーハウス筋に力が入り、体軸が安定している証拠です。

後ろに足が伸びているときは、足の太ももの前側の筋肉（腸腰筋）が伸びて、太ももの後ろの筋肉（ハムストリングスと大殿筋）が縮みます。

だから、後ろ足が長く感じるのです。

カラダが前傾してしまうと、足は自然に前には出せますが、後ろ足は長く感じません。

**歩いていて後ろ足が長く感じるときは、ちゃんと地面を蹴っているので、自然に速歩きになるのです。**



CamScannerでスキャン

## チェックポイント④　足に意識がいかなくなる

足を意識すると、足に無駄な力が入り、かえってぎくしゃくした歩き方になってしまいます。

**意識する必要があるのは、足ではなく、つま先の方向とパワーハウス筋です。**

パワーハウス筋を意識して力を入れることで、抗重力を使った状態になるので、骨盤アーチで脚からの力をまっすぐ上に向かわせることができ、カラダに負担のかからない正しい姿勢がとれるのです。

この状態が正しい姿勢（上半身を開き、下半身を締める）です。

**正しい姿勢で歩けば、足が自由になめらかに動くようになります。**



CamScannerでスキャン

## チェックポイント⑤　深い呼吸をしながら歩ける

**胸（上半身）を開いて、深い呼吸をしながら歩くことができていたら、正しい姿勢で歩けている証拠です。**

「パワーハウス筋に力を入れて」というと、腹筋（腹直筋）に力を入れすぎる人がいます。しかし、この状態はパワーハウス筋が使えていないのです。

腹筋に力を入れすぎると、上半身が縦に縮んでしまうので、背中が丸まってしまい、呼吸もかなり浅くなっています。

きちんとパワーハウス筋が使えているときは、背筋が伸び、胸が開いているので、深い呼吸ができます。

**まっすぐな仮想ラインにおへそをあわせて目線がぶれていなければ、パワーハウス筋が使えている証拠です。**



CamScannerでスキャン

# 絶対に無理をしてはダメ！

本書では、正しい姿勢で速く歩くことがどれだけカラダにいいかを、いろいろな角度から解説しました。

血管に適度な負荷をかける速歩きが、血管を強くすることは意外と知られていません。激しい運動は必要ないのです。

また、あなたに最適な運動強度を知るには、心拍数を目安にするのがよい方法です。第1章で解説したように、簡単な計算式で算出できます。

**人は血管とともに老いていきます。**

しかし、「自分の血管は老化した」などと自覚する人はいないのです。

自分の血管の老化を自分で知るには、血圧をチェックするのが最もよい方法です。



CamScannerでスキャン

加齢とともに血圧が高くなっているのは、明らかに「血管の老化＝動脈硬化」が始まっていると考えていいのです。

血管の老化を予防するために、最も適した運動は「正しい姿勢で速く歩く」ことです。

**正しい姿勢で速く歩くためには、骨盤の歪みを修正し、正しい姿勢をキープできるようになることが先決です。**

そして、そのためには体幹を鍛えることが必要不可欠です。

特に、インナーマッスルのうち、４つのパワーハウス筋（腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群）を鍛えることがとても重要になってきます。

健康で長生きしたければ、病気をしたくなければ、今からすぐに、正しい姿勢の作り方、血管を強くする歩き方をしっかりマスターして、日常生活のなかに取り入れましょう。



CamScannerでスキャン

しかし、骨盤の歪みが大きい人や、関節や股関節に痛みがある人、腰痛がひどい人などは、決して無理をしてはいけません。

**持病がある人は、まずは正しい姿勢をマスターすることから始めましょう。**

正しい姿勢がどのようなものか理解し、自分のカラダで体感するだけでも大きな意味があります。

正しい姿勢をキープするだけでも、健康の鍵を握るパワーハウス筋が鍛えられます。

持病のある人は、安易な自己判断は禁物です。

安易な自己判断で歩くと、症状が悪化する可能性があります。

専門の医師と相談しながら、行ってください。



CamScannerでスキャン